الموسوعة
الرياضية الميسرة
ــ ٢ ــ

كــرة الســلة

إعداد
د٠ إسماعيل عبد الفتاح عبد الكافي

دار الكتاب المصري
القاهرة

دار الكتاب اللبناني
بيروت

رقم الإيداع :

I.S.B.N

دار الكتاب المصري
٣٣ سارع قصر النيل تليفون : ٣٩٢٢١٦٨ /٣٩٣٤٣٠١/٣٩٢٤٦١٤
القاهرة ص.ب ١٥٦ عتبة الرمز البريدي ١١٥١١ برقياً كتا مصر ـ القاهرة
فاكسيملي ٣٩٢٤٦٥٧(٢٠٢)
Cairo , Att: M. Hassan El-Zein ٣٩٢٤٦٥٦Fax:(202)

دار الكتاب اللبناني
شارع مدام كوري ـ تجاه فندق بريستول ـ بيروت
بيروت تليفون ٧٣٥٧٣٢ / ٧٤٥٧٣١ ص.ب ٣٣٠ـ١١٨
بيروت – لبنان . برقيا داكلبان – فاكسيملي ٣٥١٤٣٣(٩٦١١)
Fax:(9611) 351433 Birut , Att: M. Hassan El-Zein

طبعة مزيدة ومنقحة
الطبعة الثالثة
١٤٢٩هـ / ٢٠٠٨م
Third Edition
A.D.2008JH1429
Web Site: www.daralkitabalmasri.com
E-mail: info@daralkitabalmasri.com

تاريخ اللعبة

يرجع تاريخ كرة السلة إلى نهاية عام ١٨٨٠م عندا اجتمع المسئولين عن النشاط الرياضي بجمعية الشبان المسيحيين بأمريكا للبحث عن لعبة رياضية جديدة لملء فراغ الشباب أثناء الشتاء.

وكان الهدف من هذه اللعبة إيجاد وسيلة رياضية للشباب تلعب في الملاعب المقفلة ليلاً أثناء فصل الشتاء ، مع الحرص على أن تكون لعبة شائقة ومسلية ، وفيها منافسة وحيوية.

وظلت نخبة من الرياضيين تفكر في هذه الوسيلة مدة عشر سنوات، حتى جاء د. جيمس ناى سميث، والذى ولدت على يديه لعبة كرة السلة.

وقام د. سميث بوضع أصول رياضة كرة السلة بعد عدة تجارب ، حتى وصل إلى شكل يقارب الشكل الحالي للعبة، فقرر أن تكون اللعبة بالكرة وبالأيدي، وأن يكون الهدف مكاناً ضيقاً فوق رءوس اللاعبين، وجرَّبَ أن يكون الهدف صندوقاً من الخشب ليمرر فيه اللاعبون الكرة ففشل، وفى أثناء بحثه عن البديل وجد سلتين من سلال الخوخ، فثبتهما في جدار الشرفة المطلة على الملعب، فنجحت التجربة وسميت كرة السلة تخليداً لسلال الخوخ.

ثم بدأ في وضع أصول اللعبة، وحاول أن تكون بعيدة كل البعد عن عناصر العنف، فوضعت مبادئ كرة السلة :

مبادئ كرة السلة، وهى :

١) أن اللاعب الذي يحمل الكرة لا يتقدم بها مادامت الكره معه.
٢) أن المرمى "الهدف" أفقي وفوق مستوى اللاعبين.
٣) منع الخشونة والاحتكاك.
٤) الاستحواذ على الكرة يكون بلا احتكاك.

ثم بدأت لعبة كرة السلة تنتشر في جمعيات الشبان المسيحيين بالولايات المتحدة، ثم انتشرت بين الشباب، وفى عام ١٨٩٢ أقيمت أولى الدورات الرسمية في كرة السلة على ملعب جامعة كورنيل بأمريكا.

وتطورت السلال واستبدلت سلال الخوخ بأخرى من المعدن ، ثم أقيمت السلال المفتوحة من أسفل عام ١٩٠٦.

ومن الطريف أن المشاهدين في بداية انتشار اللعبة كانوا يساعدون اللاعبين على منع الكرة من دخول السلة حتى يفقد الفريق المنافس نقطة الهدف، كما كانوا يساعدون اللاعبين في إخراج الكرة من السلة ، ثم حَرَّمَ القانون بعد ذلك المشاهدين من التدخل في سير المباراة!!

وانتشرت كرة السلة بين شباب العالم، ودخلت الدورات الأوليمبية عام ١٩٠٤، ثم ألغيت، حتى عادت من جديد ابتداء من عام ١٩٣٦.

وأشهر الفرق العالمية الآن في كرة السلة هو فريق الأحلام الأمريكي (رجال) الذي يستحوذ على البطولات العالمية دون منافسة،

وتقام بطولة العالم في كرة السلة كل عامين.

أدوات لعبـــــــــــة
كـــــــــرة الســـلة

أولاً ــ الملعب :

كان تحديد الملعب قديماً عبارة عن خطوط وهمية تبعد عن الحائط ٣ أقدام، ثم تقرر في عام ١٩٠٣ تخطيط الملعب بخطوط مستقيمة، وعلـــى أن يكـــون الملعب مستطيلاً قائم الزوايا.

وفى عام ١٩١٨ تقرر تحديد مساحة الملعب بـــ ٣٥٠٠ قدم مربع، على أن يكون عرضه ٥٠ قدماً، وطوله ٩٤ قدماً.

والآن أصبح طول ملعب كرة السلة من ٢٤ ــ ٢٨ متراً، وعرضه ١٣ ــ ١٥ متراً.

وينقسم إلى نصفين متساويين، في وسطهما دائرة المنتصف، نصف قطرها ١٨٠سم، ثم منطقة كل مرمى، وهى على شكل قاعدة رباعية الشكل تعلوهـــا نـــصف دائرة، نصف قطرها ١٨٠سم، ويسمى قطرها خط الرمية الحرة، ويبعد عن الخط النهائي للملعب.

وهناك نوعان من ملاعب كرة السلة:

ــ الملاعب الداخلية ذات الأرضية الخشبية ، وتوجد داخل صالات التدريب الداخلية"الجمانزيوم" ..

ــ وهناك الملاعب المفتوحة "المدكوكة"، وتوجد فى جميع المدارس والجامعات والنوادي والمؤسسات، ولا يجوز استعمال الملاعب المغطاة بالحشائش.

ثانياً: مواصفات اللوحة الخشبية والسلة:

طول اللوحة الخشبية المعلق عليها السلة ١٨٠ سم، وعرضها ١٢٠ سم ، وتبعد عن الأرض ٢,٧٥ سم.

وفى النصف الأسفل من هذه اللوحة الخشبية مربع تعلق عليه السلة طوله ٥٩ سم وعرضه ٤٥سم.

أما السلة ذاتها فقطرها ٤٥سم، وتبعد عن اللوحة بـــمقدار ١٥سم ، وتعلق بواسطة مشابك من الحديد.

أما الشبكة المعلقة أسف حلقة السلة فطولها ٦٠سم.

ثالثاً: الكرة التي تُلعب بها المباريات:

تُصنع من غلاف خارجي من الجلد السميك، وبداخلها غلاف داخلي من الجلد الرقيق، ويمكن أن تملأ بالهواء، وهى تامة الاستدارة من الجلد الناعم الطري.

ويجب أن يكون محيط الكرة يتراوح بين ٧٥ ــ ٧٨ سم ، ووزنها يتراوح بين ٦٠٠ ــ ٦٥٠ جراماً أثناء تمام انتفاخها، وتُختبر الكرة بإلقائها من ارتفاع ١٨٠ سم ، وعندئذ يجب أن ترتد إلى ارتفاع لا يقل عن ١٢٠ سم.

رابعاً: المهمات الرياضية للاعبين :

يجب أن يرتدى لاعب كرة السلة حذاء برقبة، لكي يحافظ على مفصل القدم ، ويكون مصنوعاً من الكاوتشوك اللين المرن، لكي يكسب اللاعب المرونة الكافية...

كما يجب أن يرتدى جورباً داخلياً رفيعاً ، ثم جورباً من القطن المخلوط بالصوف بلون الفريق ، ليحمى القدم.

ويحبذ ارتداء واقي الساقين تحت الجورب ، وهو الآن إجباري لحماية ساق اللاعبين أثناء المباريات.

كما يرتدى اللاعب سروالاً وفانلة لائقة جديدة بلون موحد للفريق.

ويحتم القانون الدولي ممارسة رياضة كرة السلة ارتداء واقي مفصل الساقين (الركبتين) عند الاشتراك في المباريات الرسمية لحماية اللاعب من الإصابة في مفصل الركبة.

حكم مباريات كرة السلة

الحكم في كرة السلة هو الذي يدير المباراة ويعمل على دعم روح اللعب الصحيحة، وهو المسئول الأول عن إدارة الملعب.

وهناك صفات يجب أن يتحلى بها حكام كرة السلة، منها :

الإلمام بكرة السلة، فلابد من ممارسته اللعبة على مستوى لا بأس به، وأيضاً سرعة الإدراك واستيعاب ما يحدث أثناء المباراة لإصدار القرارات الحاسمة السريعة ، فالحسم صفة أساسية في حَكَم المباراة لإصدار القرار في لحظة حدوث المخالفة مباشرة، كما أن الحزم لا يدع الفرصة للتشكك في القرار، كما يجب على الحكم أن يكون لبقاً ويتصرف بلباقة تامة وثقة، وأن يكون صحيح البدن.

واجبات الحكم :

للحكم واجبات عديدة منها:

* قبل المباراة : يجب عليه أن يصل قبل المباراة بوقت كاف لاختبار الملعب ، وحالة الأرض ، وتخطيط الملعب ، والأهداف ، والشبك ، وصلاحية مكان اللعب، والتعرف على المسجل ــ والميقاتى ، والحكام المساعدين، وضبط الساعات المستخدمة في المباراة، وكذلك ملء البطاقات والتقارير المعدة للمباراة، وكذلك الحصول على توقيعات رئيسي الفريقين والمسئولين وإدراج أرقام اللاعبين أمام أسمائهم، والتأكد من أسماء اللاعبين الاحتياط .

- أثناء المباراة: للحكم أثناء المباراة واجبات أهمها على الإطلاق : تطبيق قوانين لعبة كرة السلة ، وإدارة المباراة بأمانة وحيدة ودقة، والتمسك بتطبيق قاعدة عدم استفادة اللاعب من خطئه، وإطلاق الصفارة بطريقة صحيحة واضحة ومسموعة.

* بعد المباراة : يرسل الحكم تقريره لاتحاد اللعبة في خلال ٢٤ ساعة للجهة المسئولة في الاتحاد، واستكمال بطاقة التسجيل بكتابة نتيجة المباراة.

* ملابس الحكم : يحبذ أن تكون سوداء، وهى ملابس تختلف عن ملابس اللاعبين، وتساعد الحكم على الحركة داخل الملعب.

* الميقاتى : وهو حامل الساعة الذي يحدد بكل دقة كل وقت غير محسوب من وقت المباراة، ويضبط الساعة عند كل إيقاف للكرة ويحتسب الـ ٣ ثوان والـ ٥ ثوان والـ ٣٠ ثانية المسموح بهما في كل لعب الكرة.

* المسجل : وهو الذي يسجل مخالفات وأخطاء كل فريق ، وكذلك الأهداف.

* مساعدا الحكم : خلف الخطوط ، ويساعدانه في حالة عدم رؤيته للحدث.

- إشارات الحكم : لكل حكم إشارات معينة عن كل مخالفة موضحة للخطأ وعقوبته، مثل رفع يده أفقياً أو رأسياً، أو يديه ، أو أصابعه.

كيف تلعب كرة السلة ؟

تلعب كرة السلة بين فريقين ، يتكون كل فريق منهم من خمسة لاعبين .. والغرض الأساسي الذي يسعى إليه كل فريق هو أن يقذف أحد اللاعبين الكرة في سلة الفريق المضاد، وأن يمنع الفريق الآخر من حيازة الكرة أو إصابة الهدف ...وللاَّعب في كرة السلة الحق في تمرير الكرة ، أو قذفها بيده أو دحرجتهــا ، أو المحاورة بها في أي اتجاه بدون تعريض أي لاعب للخطر.

ولكل فريق الحق في الاستعانة بسبعة لاعبين احتياطيين .. وللاَّعب الاحتياطي الذي يحضر متأخراً عن موعد المباراة الحق في الاشتراك في اللعب مــادام اسمه مسجلاً فى استمارة التسجيل.

وتلعب مباريات كرة السلة على أربعة أشواط مدة كل شوط ١٠ دقائق كاملة ، لا تحتسب منها أي وقت تتوقف فيه الكرة .. وفــى حالــة التعــادل يلعــب الفريقان وقتاً إضافياً مدته عشر دقائق على شوطين ، كل شوط ٥ دقائق كاملة .

ويجب في كل الأحوال أن يفوز أحد طرفي المباراة ، ويحصل الفائز على نقطتين ، والمهزوم على نقطة واحدة.

ولكل فريق من الفريقين الحق في إيقاف المباراة والحصول على وقت مستقطع مدته دقيقة كاملة مرة في كل شوط ما عدا الشوط الرابع فيسمح بــوقتين مستقطعين لكل فريق، وذلك لتعديل الخطة أو للراحة أو لتخفيف الضغط على الفريق أو لإيقاف حماس لاعبي الفريق المنافس.

ولكل لاعب ٥ أخطاء شخصية يخرج بعدها ولا يشترك في المباراة بعد ذلك ، ويجوز للحكم في حالات ارتكاب اللاعب خطأً جــسيماً أو إذا صــدرت منـــه تصرفات منافية للروح الرياضية أن يحرم هذا اللاعب من الاستمرار في اللعب في هذه المباراة.

ولا يجوز احتفاظ فريق بالكرة لمدة تزيد عن ٢٦ ثانية (كاملة) إلا بلعبها في السلة أو قطعها بواسطة الفريق المنافس ، وإلا احتسب رمية جانبية على هذا الفريق.

وتحسب النقاط كالآتي :

- التصويب من داخل منطقة الرمية الحرة عدد ٢ (نقطتان).

- التصويب من خارج منطقة الرمية الحرة عدد ٣ (ثلاث نقاط).

- تصويب الرميات الحرة نقطة واحدة لكل رمية .

وفى كل الأحوال لا تستكمل المباراة إذا قل عدد أي فريق عن ٢ لاعبين اثنين ، فتصبح المباراة منتهية وتحتسب النتيجة ٢/صفر لصالح الفريق الأخر، إلا إذا كان فائزاً فتحتسب النتيجة كما هي ..

ويلاحظ أن الهدف لا يحتسب إلا إذا دخلت الكرة في السلة من أعلى الحلقة واستقرت فيها ثم اخترقت الشبكة ، ويحتسب الهدف أيضاً إذا مُنِعَتْ الكرة بواسطة لاعب منافس من اختراق الحلقة والنزول من الشبكة .

وتتوقف ساعة التوقيت في الحالات التالية :

- وقوع خطأ احتسبه الحكم.

- إتمام عملية القفز على الكرة.

- التأخير غير العادي في إعادة الكرة الموقوفة إلى الملعب.

- إيقاف اللعب لإصابة أحد اللاعبين أو لإخراج لاعب بناء على أوامر الحكم.

- إيقاف اللعب بناء على أوامر الحكم لأي سبب آخر.

- توقف ساعة التوقيت كُلما أطلق الحكم صفارته خلال مدة الخمس الدقائق الأخيرة من الشوط الثاني من المباراة والفترات الإضافية.

ولهذا فإن لعبة كرة السلة لعبة جادة تلعب على مدة أربعة أشواط كل شوط لمدة عشر دقائق كاملة وبين الشوطين الأول والثاني والثالث والرابع استراحة قصيرة لمدة دقيقتين، بينما هناك راحة ١٥ دقيقة بين الشوطين الثاني والثالث. فتبرز المهارات واللياقة الفنية والبدنية فيها.

أخطاء لاعبي كرة السلة

العرقلة: العرقلة هي الاحتكاك الشخصي الذي يعوق لاعباً مضاداً عن الحركة أو التقدم بالكرة، أو منع لاعب من التقدم والكرة ليست بحيازته.
وكل كسر لقواعد لعبة كرة السلة تكون عقوبته احتساب خطأ على المخالف، ومن هذه الأخطاء:

* الخطأ الشخصي: وهو الخطأ الذي يحدث من لاعب بالتحامه مع لاعب منافس أو احتكاكه به "سواء كان ذلك بقصد أو بغير قصد".
- الخطأ المزدوج: وهو الخطأ الذي يقع من لاعبين متنافسين ضد بعضهما البعض في وقت واحد تقريباً.
* الخطأ المتعدد: وهو الخطأ الذي يقع من لاعبين أو أكثر في الفريق الواحد ضد لاعب واحد منافس في وقت واحد تقريباً.
* الخطأ الفني: وهو الخطأ الذي يقع من غير اللاعبين أو يصدر من أحد اللاعبين بدون أن يترتب عليه احتكاك بلاعب آخر.

ويحتسب الخطأ على أي عدد من اللاعبين في وقت واحد.

* المسك: هو احتكاك شخصي من لاعب بلاعب مضاد، يكون من نتيجة إعاقته عن الحركة، كما أن التحويط من الخلف الذي ينجم عنه احتكـاك شـخص بـآخر يعتبر خطأً شخصياً، وينبغي على الحكم أن يعطى هذا النوع من المخالفة اهتماماً خاصاً، لأن واقع الحال لا يبرر للاعب المدافع أن يحتك باللاعب الذي تكون فـي حيازته الكرة بقصد محاولة الحصول على الكرة في وضع غير مناسب، وبطريقة ينجم عنها احتكاك شخصي، فيجب أن توقع عليه العقوبة المقررة.

عقوبة الأخطاء :

إن أي خطأ يحتسب :

- إذا كان اللاعب في حالة تصويب ، فيُحسب رمية حرة (رميتان) ، وإذا أخطأ في الرمية الأولى تعطى له رمية إضافية على السلة.
- إذا كان اللاعب في غير حالة تصويب ولم يكن فريق اللاعب صاحب الخطأ قد ارتكب بعد ٨ أخطاء شخصية، تحتسب رمية جانبية.
- إذا كان اللاعب في غير حالة تصويب وارتكب فريق اللاعب المخطئ ٤ أخطاء تحتسب رمية حرة على السلة "رميتان" ، وتحتسب الرميتـان علـى كـل خطـأ للفريق الحاصل على أربعة أخطاء ، لصالح الفريق المنافس.

مخالفات لاعبي كرة السلة

١ – مخالفة شروط قذف الرمية الحرة : مثل عدم لعبها خلال ٥ ثوان من تسلمه الكرة ، أو لمسها أثناء تصويبها من أي لاعب ، أو لمس أرض الملعب على خط الرمية الحرة ، ولا تحتسب الإصابة إذا كانت المخالفة من قاذف الرمية، وكذلك إذا كان الخطأ من فريقه، ويأخذ الكرة هذا الفريق للعبها من أحد الخطوط الجانبية.

أما إذا كانت المخالفة من الفريق المنافس فتُحتسب الإصابة ، وإذا لم تنجح الإصابة يُعوض الفريق القاذف للكرة برمية أخرى.

٢ – لعب الكرة خارج الحدود: وتُحتسب ضد اللاعب الذي أخرج الكرة إلى الخارج، ويلعبها رمية جانبية، فإذا لم يعرف الحكم أي الفريقين لعبها من الخارج يلعبها حالة كرة القفز.

٣ – مخالفات إدخال الكرة من خارج الحدود: وذلك بلمس الكرة الملعوبة من خارج الحدود قبل أن يلمسها أي لاعب آخر، أو يدخل بها الملعب، وتعتبر مخالفة على اللاعب.. وكذلك إذا لم يلعبها في خلال ٥ ثوان تحتسب خطأ عليه، ويأخذها لاعب من الفريق الآخر.

٤ – الجرى بالكرة أو ركلها أو ضربها: فلا يجوز للاعب أن يركل الكرة أو يضربها بقدمه أو بقبضة يده ، ولا يعد ركل الكرة بالقدم مخالفة إلا إذا كان متعمداً، والجزاء تعتبر الكرة موقوفة بمجرد وقوع المخالفة، وتعطى الكرة لأقرب لاعب من الفريق المضاد ليقوم بلعبها ضربة جانبية.

٥ – تكرار المحاورة : وإذا حاور لاعب لاعباً آخر فلا يجوز تكرار المحاورة إلا إذا خرجت الكرة عن حيازته وعادت إليه، وتحتسب ضد هذا اللاعب.

٦ – مخالفات أخرى: مثل مخالفة شروط القفز للحصول على الكرة أو الاحتفاظ بالكرة داخل المنطقة المحرمة للفريق المنافس أكثر من ثلاث ثوان، أو احتفاظ فريق بالكرة أكثر من ثلاثين ثانية، أو لمس سلة الفريق المضاد، أو لمس الكرة على سلة الفريق أو عرقلة حركة الكرة في حالة الدفاع أو الهجوم .. وتحتسب ضد صاحب المخالفة، سواء عن طريق احتساب الهدف ، أو إلغاء الهدف .... الخ من المخالفات.

ومن **المخالفات أيضاً :** اصطدام اللاعب باللاعب المنافس أو إيذائه بأي شكل، أو محاولة الحصول على الكرة بضرب يد اللاعب المنافس المستحوذ على الكرة، أو إعاقة اللاعب من الوصول إلى الكرة، أو الاستحواذ على الكرة لأكثر من ٢٦ ثانية دون تصويبها لسلة الفريق المنافس.

وكذلك ، إذا استحوذ الفريق على الكرة في منطقته الخلفية ولم ينقلها إلى المنطقة الأمامية من الملعب خلال ثمانية ثواني ، فيحتسب خطأ فني عليه.

الرميات الحرة

الرمية الحرة هي الفرصة التي لِلاَّعب الحق في أن يصوب الكرة على الهدف بدون إعاقة من المنافسين ، ليسجل نقطة واحدة أو أكثر ، وذلك من مكان يقع خلف خط الرمية الحرة المباشرة.

وبمجرد وقوع الخطأ ، فعلى الحكم أن يشير للمسجل برقم مرتكب الخطأ ، فإذا تضمنت العقوبة رمية حرة يمسك الحكم الكرة ويتوجه بها إلى خط الرمية الحــرة، حيث يسلمها للاعب الذي سيقوم بقذف الرمية الحرة، ويتبع نفس الإجراء قبل كل رمية في حالات الرميات الحرة المستحقة.

وتؤدى الرمية الحرة في مدة لا تتجاوز ٥ ثوان، تبدأ من وقت تسليم الكرة للاعب الذي سيقوم بقذفها، وذلك عند خط الرمية الحرة، ويتبع هذا الإجراء فــي كــل رمية حرة؟.

وعلى اللاعب الذي سيقذف الرمية الحرة أن يتخذ مكانه في الحال خلف خط الرمية ، وله مطلق الحرية في أن يقذف الكرة بأي كيفية يراها ، وإنمــا يــشترط إلا يلمس خط الرمية الحرة، أو أرض الملعب الواقعة بعد هذا الخط، قبل أن تلمس الكرة حلقة السلة نفسها أو اللوحة.

ويأخذ اللاعبون الآخرون مراكزهم أثناء قذف الرمية الحرة حسب الأوضاع التالية:

١) لاعبان من الفريق المضاد في المكانين المجاورين للسلة على كلا الجانبين.

٢) اللاعبون الآخرون في الأمكنة الأخرى بالتبادل.

٣) باقي اللاعبين يتواجدون في أي مكان آخر، مع مراعاة عدم إزعاج قاذف الرمية الحرة، أو الحكم ، وعدم التحرك من أماكنهم قبل أن تلمس الكرة الحلقة أو السلة أو لوحة الهدف، وعدم الوقوف في الأماكن المجاورة للمنطقة المحرمة.

وبعد انتهاء الرمية الحرة توضع الكرة في حالة اللعب من خارج الحدود بمعرفة أحد لاعبي الفريق المضاد لقاذف الرمية ، في حالة نجاح هذه الرميــة ، أو مــن أحد لاعبي الفريق المضاد لقاذف الرمية، في حالة نجاح هذه الرمية ، أو من أحد لاعبي الفريق الذي منه قاذف الرمية الحرة من خارج الحــدود عنــد منتــصف الملعب، إذا كانت الرمية الحرة نتيجة لخطأ فني صادر من مراقب الفريق أو لاعب احتياطي.أما إذا أخطأت الرمية الحرة عن الهدف فإن الكرة تــستمر فــي حالــة اللعب.

أسئلة في الكتاب

- من هو أول شعب لعب كرة السلة في العالم؟
- ما هي أصول رياضة كرة السلة؟
- ما هي فائدة السلة التي تتقاذف الكرات حولها؟
- ما هي مواصفات الكرة التي تلعب في السلة؟
- ما هي أهم الصفات التي يجب أن يتحلى بها لاعب كرة السلة؟
- ما هي وظيفة الحكم في لعبة كرة السلة؟
- كيف يتم حساب النقط والهداف؟
- ما هو وقت مباراة كرة السلة؟
- ما هي أهم أخطاء لاعب كرة السلة؟
- ما هي أهم العقوبات التي توقع على اللاعبين وعلى الفرق في كرة السلة ؟
- ما رأيك في المقولة التالية : (من لا يعرف كيف يستغل الرميات الحرة في كرة السلة استغلالاً سليماً لا يمكن أن يعرف طعم الفوز) ؟ أشرح وعلل رأيك؟؟؟

محتويات الكتاب

الكتاب القادم ← الكرة الطائرة